

“つながりづくり”は  
「健康づくり」の第一歩！  
あなたも＜地域デビュー＞してみませんか？

／ 知っていました？ ／



天王寺区版

# つながり 情報誌

～あなたの暮らし・元気を応援します～





# いつまでも住み慣れた地域で 自分らしく暮らしていくためには・・・



人とのつながりが  
ある人ほど、健康で  
長生きできる可能性  
が高い(※1)



スポーツや趣味の会  
など複数の会に参加する  
人ほど、要介護に  
なりにくい(※2)



## と、言われています。

そんな理由でなくてもきっと新しい  
“出会い・発見・楽しみ”が見つかるはず！  
いつまでも元気で暮らすために、今のうちから  
地域活動に参加してみませんか？



この情報誌では、地域の様々な活動を紹介しています。  
一度のぞいてみませんか？  
みなさまのご参加をお待ちしています！  
ご近所さんやお友だちも誘ってみましょう♪



そのほかに、あなたが知っている  
楽しくてすてきなつどいの場の情報を、ぜひお寄せください

データ出典：平成30年度「生活状況 生きがいづくり」に関するアンケート調査より

※1…「高齢者の活動能力の維持に影響を及ぼす個人要因、および社会要因の研究・山梨県健康寿命実態調査より-(2004年)」より

※2…「J AGES=Japan Gerontological Evaluation Study 日本老年的評価研究 プログラム1(2004年)」より



知っていました？  
天王寺区にはたくさんの楽しい  
集いの場があります！



高齢者  
食事サービス p4

ふれあい喫茶 p5

体操・運動  
(百歳体操) p6

ラジオ体操 p7

その他サロン・  
趣味活動 p8

認知症カフェ p9

老人福祉  
センターサークル p10

老人クラブ p11

区内の  
ボランティア活動 p12

生涯学習 p13

暮らしに  
役立つ情報 p14~17

生活支援  
サービス p18

相談機関 p19

# 高齢者 食事サービス



おおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者・高齢者世帯などを対象に、ふれあいや見守りを目的とした会食会や自宅への配食を行っています。利用には事前の申し込みが必要です。地域や会場によってはレクリエーションやイベントなどがあります！

※対象となる方や食事メニューは、地域によって異なります。

地域	会場	日時
1 天王寺	天王寺連合会館(大道 4-7-17)	第2・4金曜日 午前11時00分～
2 大江	大江会館(六万休町 5-26)	第2・4月曜日 午前11時00分～ ※祝日の際は翌日(火)
3 聖和	聖和会館(寺田町 1-5-9)	第2金曜日 午前11時30分～ ※1月・8月はお休み
4 五条	五条公園会館(烏ヶ辻 2-5-17)	第2木曜日 午前11時30分～
5 桃丘	桃丘会館(上之宮町 4-46)	第4金曜日 午前10時45分～ ※12月のみ第3金曜日
6 生魂	生魂会館(上汐 3-5-26)	第3木曜日 午前11時00分～
7 桃陽	桃陽会館(筆ヶ崎町 2-35)	第1木曜日 午前11時00分～
8 味原	味原会館(小橋町 3-21)	第3木曜日 午前11時00分～ ※8月はお休み ※開催日変更の可能性あり
9 真田山	真田山公園会館(令和6年4月～) (真田山町 5-27)	第3木曜日 午前11時00分～ ※1月・8月はお休み

問合せ 天王寺区社会福祉協議会 TEL/06-6774-3377



※都合により、日にちが変更になったり、お休みになることもあります。  
年齢やお住まい等によってご参加になれない場合があります。



# ふれあい喫茶



地域のボランティアさんが開催するいいの場です。  
料金 100 円～でコーヒーや紅茶、お菓子、地域によつては手づくりのカレーなどをいただける所もあります。区内にお住いの方やお勤めの方も参加できます。地域の方と交流もできますよ！

※メニューは、地域によって異なります。

地域	会場	日時
1 天王寺	天王寺連合会館 (大道 4-7-17)	第 2 金曜日 午後 1 時 00 分～3 時 00 分
2 大江	大江会館 (六万休町 5-26)	第 3 月曜日 午前 11 時 45 分～午後 1 時 45 分 ※祝日の際は翌日(火)
3 聖和	聖和会館 (寺田町 1-5-9)	第 3 月曜日 午後 1 時 30 分～3 時 30 分 ※1 月・8 月はお休み
4 聖和	「昭和男のロマン喫茶」 聖和会館 (寺田町 1-5-9)	6・9・12・3 月の第 2 土曜日 午後 2 時 00 分～4 時 00 分
5 五条	五条公園会館 (烏ヶ辻 2-5-17)	第 1 木曜日 午後 1 時 00 分～3 時 00 分
6 五条	小宮ふれあい広場 小宮住宅 1 号集会場 (小宮町 5-6)	月 1 回 (不定期) 午後 2 時 00 分～4 時 00 分
7 桃丘	桃丘会館 (上之宮町 4-46)	第 3 金曜日 午後 1 時 30 分～3 時 30 分 ※12 月のみ第 2 金曜日
8 生魂	生魂会館 (上汐 3-5-26)	第 2 木曜日 午後 1 時 00 分～3 時 00 分
9 桃陽	桃陽会館 (筆ヶ崎町 2-35)	第 4 木曜日 午前 12 時 00 分～午後 1 時 30 分
10 味原	味原会館 (小橋町 3-21)	第 2 土曜日 午後 2 時 00 分～4 時 00 分 ※7 月・8 月はお休み
11 真田山	清水谷公園会館 (清水谷町 16-35)	第 1 木曜日 午後 2 時 00 分～4 時 00 分 ※1 月はお休み

問合せ 天王寺区社会福祉協議会 TEL/06-6774-3377

※都合により、日にちが変更になったり、お休みになることもあります。

高齢者  
食事サービス

ふれあい喫茶

体操・運動  
(百歳体操)

ラジオ体操

その他サロン・  
趣味活動

認知症カフェ

老セ  
ン  
ル

老人クラブ

区内の  
ボランティア活動

生涯学習

暮らしに  
役立つ情報

生活支援  
サービス

相談機関

# 体操・運動 (百歳体操)



いすに座って行う運動で、筋力やバランス能力アップに効果があります！

地域や会場によっては、体操後にレクリエーションなどがあります！

楽しい健康づくりの場に参加してみませんか？

地域	名称	会場	日時
1 天王寺	エンジョイタイム	天王寺連合会館 (大道 4-7-17)	毎週月曜日(第5月曜は休み) 午前 11 時～ 12 時
2 天王寺	健康体操	天王寺連合会館 (大道 4-7-17)	第 1・3・4 火曜日 午後 2 時～ 4 時
3 大江	大江いきいき広場	大江会館 (六万休町 5-26)	第 2 水曜日 午前 10 時 00 分～ ※曜日変更の可能性あり
4 大江	大江逢坂クラブ (老人クラブ)	逢下会館 (浪速区下寺 3-17)	第 3 金曜日 午後 1 時 30 分～
5 聖和	聖和いきいき広場	聖和会館 (寺田町 1-5-9)	第 3 木曜日 午後 1 時 30 分～
6 聖和	勝三いきいき体操	勝三第一住宅集会室 (烏ヶ辻 2-8-8)	毎週金又は第 1 土曜日 午前 10 時～ ※土曜日のみ第一週。その他は金曜日
7 五条	五条いきいき エンジェルズ	五条公園会館 (烏ヶ辻 2-5-17)	毎週水曜日①午前 9 時 30 分～ ②午前 10 時 20 分～(2 部制)
8 桃丘	いきいき広場 百歳体操	桃丘会館 (上之宮町 4-46)	第 1・3 火曜日 午前 10 時 30 分～
9 生魂	生魂いきいき広場 百歳体操・ポッチャ	生魂会館 (上汐 3-5-26)	第 1・4 木曜日 午前 10 時～
10 生魂	藤次寺 百歳体操	藤次寺 (生玉町 1-6)	毎週水曜日 午後 2 時～ 4 時
11 桃陽	桃陽イキイキお気楽体操	桃陽健康広場または桃陽会館 (筆ヶ崎町 2-35)	第 2・3 木曜日 午前 10 時 30 分～
12 桃陽	筆ヶ崎住宅百歳体操	筆ヶ崎住宅集会場 (筆ヶ崎町 6-41)	毎週火曜日 午前 9 時 30 分～(2 部制) (歌体操)第 1・3 火曜日 午後 1 時 30 分～
13 味原	味原いきいき百歳体操	味原会館 (小橋町 3-21)	第 4 火曜日 午前 10 時 30 分～ ※ 8 月・12 月は休み
14 味原	めばえ	医療生協組合員ルームめばえ (舟橋町 11-16)	毎週金曜日 午前 10 時～
15 真田山	共生いきいきクラブ	光明寺 (上本町 5-2-18)	毎週月曜日 午後 2 時～
16 真田山	元気塾 花水木	清水谷公園会館 (清水谷町 16-35)	毎週水曜日①午前 9 時 45 分～ ②午前 10 時 45 分～(2 部制) ※ 8 月・12 月は休み
17 真田山	たかつ倶楽部いきいき	東高津公園会館 (東高津町 2-29)	毎週金曜日 午前 10 時～ 11 時
18	老人福祉センター いきいき百歳体操	天王寺区老人福祉センター (生玉寺町 7-57)	毎週水曜日・木曜日、第 1・3 土曜日 ①午前 10 時～②午前 11 時～(2 部制)

問合せ 天王寺区社会福祉協議会 TEL/06-6774-3377

※都合により、日にちが変更になったり、お休みになることもあります。  
年齢やお住まい等によってご参加になれないことや参加費が必要な場合があります。

# 地域の ラジオ体操

地域のラジオ体操の情報です。  
早起きは三文の徳！  
ぜひ参加してみませんか？



※地域の掲示板等でご確認ください。  
また、都合により、お休みになることもあります。

地域	会場	日時
1 桃丘	石ヶ辻公園（石ヶ辻町8-10）	7月下旬、10日間
2 五条	五条公園（烏ヶ辻2-4）	毎日午前6時～
3 真田山	真田山公園（真田山町5）	毎日午前6時30分～
4 真田山	清水谷公園（清水谷町16-35）	7月、8月の15日間 午前6時30分～
5 真田山	宰相山西公園（玉造本町14）	夏季10日間

問合せ 天王寺区社会福祉協議会 TEL/06-6774-3377



※都合により、日にちが変更になったり、お休みになることもあります。

高齢者  
食事サービス

ふれあい喫茶

体操・運動  
（百歳体操）

ラジオ体操

その他サロン・  
趣味活動

認知症カフェ

老セン  
サークル

老人クラブ

区内の  
ボランティア活動

生涯学習

暮らしに  
役立つ情報

生活支援  
サービス

相談機関

# その他サロン・ 趣味活動



実費の徴収がある場合がございます。

それぞれの参加費用や持ち物などについては、各会場または天王寺区社会福祉協議会までお問い合わせください。



地域	名称	会場・問合せ	日時
1 天王寺	唄おう会ブーケ (合唱：ピアノ伴奏)	天王寺連合会館 (大道4-7-17) 06-6772-3833 (天王寺連合会館まで)	第2・4木曜日 午前11時～12時
2 大江	介護者カフェ～えん～ 親あるあいだの 語らいカフェ in 銀山寺	銀山寺 (生玉寺町6-26) 06-6771-2702 (銀山寺まで)	偶数月 第1水曜日 午後2時～午後4時 ※8月はお休み
3 聖和	すこやか教室 (運動)	聖和会館 (寺田町1-5-9) 06-6772-1319 (聖和会館まで)	第1火曜日 午前10時～11時 ※1月は第2火曜日
4 桃丘	いけばなサロン 「さくら」	桃丘会館 (上之宮町4-46) 06-6771-3479 (安田氏まで)	第2月曜日 午後2時～4時
5 桃丘	チャイムフラワー (トーンチャイムの演奏)	桃丘会館 (上之宮町4-46) 06-6772-2496 (中川氏まで)	第2・4火曜日 午前9時30分～11時
6 生魂	宝珠のわ (写経・仏画ぬり絵 ・茶話会)	藤次寺 (生玉町1-6) 06-6771-8144 (藤次寺まで)	毎月21日 午後2時～
7 生魂	まちの保健室 (健康相談・介護相談等)	長願寺 (上汐4-1-22) 06-6772-3142 (長願寺まで)	第3金曜日 午後2時30分～4時
8 桃陽	ドレミファサロン (合唱：ピアノ伴奏)	桃陽会館 (筆ヶ崎町2-35) 090-8532-4424 (田中氏まで)	第4火曜日 午後2時30分～4時



問合せ 天王寺区社会福祉協議会 TEL/06-6774-3377

※都合により、日にちが変更になったり、お休みになることもあります。年齢やお住まい等の制限はありません。

# 認知症カフェ



認知症の方やその家族、地域にお住まいの方が気軽に立ち寄ることができ、どなたでも安心して参加できます。

認知症ご本人やご家族の支援の場となるほか、認知症を正しく理解し、接し方を学ぶ機会にもなります。

地域	名称	会場・問合せ	日時
1 天王寺	歌声日和 (クーラコモンズ・カルチャー倶楽部)	大道 3-4-3 おほちの杜 1階 06-6775-0787	月1回 土曜日または日曜日(不定期) 午後1時30分~3時30分
2 桃丘	うえまち☆ スマイルカフェ	石ヶ辻町 6-13-104 上六薬局 本店 06-6772-8018	第3土曜日 午後2時30分~4時30分
3 味原	真田山カフェ	舟橋町 3-4 そんぼの家 真田山 06-6763-0461	第4火曜日 午後2時~3時
4 真田山	みんなのカフェ	東高津町 5-17 新聞印刷本社ビル 4F 06-4303-4434	第2・4 月曜日 午後1時30分~3時

※都合により、日にちが変更になったり、お休みになることもあります。年齢やお住まい等の制限はありません。お茶代として参加費が必要です。

認知症になっても自分らしく過ごしていくために、認知症に関する情報を発信しています

## ● 大阪市認知症アプリ



ダウンロードはこちら



## ● 大阪市認知症ナビ

<https://www.osaka-ninchisho.jp/>



「大阪市認知症アプリ・大阪市認知症ナビ」では認知症に関する地域のイベント情報等のタイムリーな配信を行っています

その他、認知症の相談窓口の周知や認知症に関する正しい知識の普及・けいはつにより、市民みずからの認知症予防の取り組みについて紹介されていますのでご活用ください。

▶▶▶ 詳しくは、**大阪市認知症ナビ 検索** よりご確認ください。

高齢者  
食事サービス

ふれあい喫茶

体操・運動  
(百歳体操)

ラジオ体操

その他サロン・  
趣味活動

認知症カフェ

老セ  
ン  
ク  
ル

老人  
ク  
ラ  
ブ

区内の  
ボラン  
ティア  
活動

生涯  
学  
習

暮らしに  
役立つ  
情報

生活  
支  
援  
サ  
ー  
ビ  
ス

相  
談  
機  
関

# 老人福祉 センターサークル



老人福祉センターのサークル活動に参加してみませんか！入会を希望される場合は、まずは見学をして頂く必要がありますので、センター窓口または電話にて見学の予約をお願いします。

問合せ 老人福祉センター TEL/ 06-6771-8606

※令和6年1月現在

	名称	日時	参加費
1	太極拳	第1・3月曜日 午前10時～11時30分	1回300円
2	民踊	第1・3月曜日 午後1時30分～3時	半年2,000円
3	大正琴 A	第2・4月曜日 午前10時～11時	半年4,000円
4	大正琴 B	第2・4月曜日 午前11時～12時	半年4,000円
5	俳画	第2月曜日 午後1時30分～3時	半年3,300円
6	歌体操	第2・4火曜日 午前10時～11時30分	半年1,500円
7	ストレッチ	第2・4火曜日 午前10時30分～11時30分 ※第1・3火曜日は区民センターで開催[計4回]	1ヶ月3,000円
8	書道(一般)	第2・4火曜日 午後1時30分～3時	1ヶ月(半年前払)1,000円 (別途手本代あり)
9	昭和男の体操	第1・3火曜日 午前10時30分～12時	1ヶ月500円
10	英会話サークル「global」	第2・4金曜日 午後1時～2時30分 ※4月より第2・4月曜日 午後1時30分～3時に変更予定	1回1,000円
11	カラオケ ①	第1・3水曜日 午後1時30分～3時30分	半年1,000円
12	ぼちぼち野郎会	第3水曜日 午後2時～4時	年間500円(別途実習代あり)
13	詩吟(粋心流)	第2・4水曜日 午後1時30分～3時30分	半年2,000円
14	書道(研究会)	第1・3木曜日 午前10時30分～12時	1ヶ月(半年前払)1,000円 (別途手本代あり)
15	民謡	第1・3木曜日 午後1時30分～3時30分	半年3,000円
16	カラオケ ②	第2・4木曜日 午後1時30分～3時30分	半年1,000円
17	英会話サークル「フレッシュ」	第2・4木曜日 午後2時～4時	1ヶ月1,000円
18	ニコニコ健康体操	第2・4木曜日 午前10時30分～12時	3ヶ月1,800円
19	編物	第1・3金曜日 午前10時～12時	1ヶ月1,000円
20	新舞踊(西川流)	第1・3金曜日 午後1時30分～3時30分	1ヶ月2,000円
21	ヨガ	第2・4金曜日 午前10時30分～12時	1ヶ月1,000円
22	中国語会話	第2・4金曜日 午前10時～11時30分 ※4月より第2・4月曜日 午前10時30分～12時に変更予定	1ヶ月1,000円
23	フォークダンス	第2・4土曜日 午前10時～12時	半年2,500円
24	卓球 ※新規入会停止中	第1・4土曜日 午後1時30分～4時	無料
25	グリーンコーラス	第2・3土曜日 午後1時30分～3時	1ヶ月1,500円

※都合により、日にちが変更になったり、お休みになることもあります。年齢やお住まい等によってご参加になれないことや参加費が必要な場合があります。

# 地域 老人クラブ



閉じこもりや寝たきりの予防に、老人クラブに入会して、生きがいと健康づくり、仲間づくりなど一緒に楽しみませんか？

入会に関するお問い合わせは、天王寺区老人クラブ連合会まで。お住まいの地域の老人クラブをご紹介します。

・クラブ数：10クラブ ・対象者：天王寺区在住、おおむね60歳以上の方。 ※令和6年1月現在

地域	クラブ名	構成町名	主な活動
1 天王寺	聖寿会	大道3丁目・4丁目	映画会、グラウンドゴルフ、ラジオ体操、ウォーキング 他
2 大江	大江逢坂クラブ	下寺町・逢坂・伶人町	カラオケ、グラウンドゴルフ、モルック、100歳体操 他
3 大江	大江福寿クラブ	四天王寺1丁目・2丁目・生玉寺町・上本町8丁目・9丁目・夕陽丘町	グラウンドゴルフ、民謡カラオケ、社会見学 他
4 五条	五条クラブ	真法院町・勝山1丁目西・東勝山1丁目・四天王寺2丁目北・小宮町・烏ヶ辻町・北山町・松ヶ鼻町	グラウンドゴルフ、社会見学 他
5 桃丘	桃丘明友クラブ	北山町・上之宮町・石ヶ辻町東・西・上本町7丁目東・西	社会見学、五条小学校 昔遊び、100歳体操 他
6 桃陽	桃陽寿会	東上町・堂ヶ芝町・細工谷南町・細工谷北町	麻雀教室、グラウンドゴルフ、モルック
7 味原	味原クラブ	味原町・味原本町・小橋町・下味原町・舟橋町	グラウンドゴルフ、カラオケ、写経、ポッチャ、健康ウォーキング 他
8 真田山	万年青会	東高津町	グラウンドゴルフ、社会見学、教養講座、健康体操、健康講座 他
9 真田山	真生クラブ	玉造元町・玉造本町・空堀町・餌差町・真田山町	カラオケ、グラウンドゴルフ 他
10 真田山	城南クラブ	城南寺町・空清町・清水谷町	社会見学、写経、吹き矢、ポッチャ、モルック 他

問合せ 天王寺区老人クラブ連合会（老人福祉センター内）  
TEL/ 06-6771-8606



高齢者  
食事サービス

ふれあい喫茶

体操・運動  
（百歳体操）

ラジオ体操

その他サロン・  
趣味活動

認知症カフェ

老セ  
ン  
ル

老人  
ク  
ラ  
ブ

区内の  
ボランティア活動

生涯  
学  
習

暮らしに  
役立つ  
情報

生活  
支  
援  
サ  
ー  
ビ  
ス

相談  
機  
関

# 天王寺区内の ボランティア 活動(一部)紹介

天王寺区内でも、様々なボランティア活動が行われています。ボランティア活動に興味のある方、何か始めてみたいと思われている方は、お気軽に天王寺区社会福祉協議会までご相談ください。



名称	活動内容	活動日
1 アネモス文庫 ☆活動者募集中☆	視覚障がいのある方や高齢者向けに点訳本や拡大写本を作成し、区内の施設等への寄贈や貸し出しなどの活動をしています。	第1・3土曜日
2 天音クラブ (音訳ボランティア) ☆活動者募集中☆	視覚障がいのある方へ区広報誌や社協だよりを音訳・CD化し、希望者へお送りする活動をしています。その他、朗読CDの作成や寸劇のセリフ吹き込み等にも取り組んでいます。	月初めの平日 (1~2回)
3 NPO 法人 ぼこ・あ・ぼこ ☆活動者募集中☆	パソコンを使つての拡大写本(教科書)や点字本の作成、パソコン講習などの活動をしています。	要確認  ホームページ
4 天王寺区ロバの会 ☆活動者募集中☆	認知症サポーター養成講座を修了した有志が集まり、認知症の方とその家族を支援することを目的に結成されました。地域の体操や喫茶への送迎サポート、施設での活動などを行っています。	偶数月の第3月曜日 (8月は休み)
5 絵本の会 天王寺	区内の幼稚園・保育所・図書館・子ども子育てプラザ等で、定期的に『おはなし会』や『図書ボランティア講座』等の活動を行っています。	要確認
6 天王寺おはなし(ぼちぼち) ☆活動者募集中☆	『子どもに本との豊かな出会いを』をテーマに、図書館や区内施設にて『読み聞かせ』や『わらべうたあそび』『本の紹介(ブックトーク)』等の活動をしています。	要確認
7 手話サークル天王寺 ☆活動者募集中☆ 見学OK	手話を通じて、地域に根ざした団体を目指しています。区内の行事・イベント等で手話通訳活動や、手話コーラスの披露なども積極的に行っています。	毎週水曜日 (定例会) (午後7時~9時)
8 難波宮と大阪・熊野街道 連絡協議会 ☆活動者募集中☆	熊野街道にまつわる勉強会やイベント等を実施し、上町台地の歴史・文化・伝統を掘り起こし、新たな魅力を発見、伝えていく活動を行っています。	月2回 第1水曜日、第4土曜日
9 Butterfly m&k (バタフライエムアンドケイ)	『子育て中でも歌いたい!』という、歌好きのママたちが集まったゴスペルグループです。地域でのイベントや施設等で、その歌声やダンスを披露しています。	月2・3回程度  Facebook
10 ひまわり ☆活動者募集中☆	民謡・民舞や新舞踊など、バラエティーに富んだ踊りを地域のイベントや福祉施設などで披露したりしています。華麗な踊りをするために、日々の練習も熱心に行っています。	毎週木曜日  You tube

※各団体の活動場所については、天王寺区社会福祉協議会(06-6774-3377)にご確認ください。

# 天王寺区 生涯学習ルーム



区内 8 小学校の特別教室等を利用して、  
気軽に学べる「生涯学習ルーム」をご存じですか？  
生涯学習推進員を中心に運営しています。  
あなたもはじめてみませんか？

問合せ 天王寺区役所市民協働課(教育文化) TEL/06-6774-9743

※令和 6 年 1 月現在

## ◆ 天王寺小学校 生涯学習ルーム (大道 1-4-49)

	講座名	開講日	会費等
1	生花教室	第3土曜日 10時30分～12時	1900円 / 回(花代含む)
2	ビーズクラフト	第3土曜日 13時30分～17時	500円 / 月(材料費別)
3	コーラス	第1・3・5土曜日 14時30分～16時30分	800円 / 月
4	太極拳	毎週日曜日 7時～8時30分	500円 / 月(材料費別)
5	茶道(休会中)	第1土曜日 13時30分～17時	1000円 / 回(お茶菓子代含む)

## ◆ 大江小学校 生涯学習ルーム (四天王寺 1-9-18)

	講座名	開講日	会費等
6	大人のぬり絵	第2・4金曜日 10時30分～13時	1500円 / 回(材料費別 700円～ / 回)

## ◆ 聖和小学校 生涯学習ルーム (寺田町 1-6-37)

	講座名	実施期間	開講日	会費等
7	ポップコーン 子どもコーラス	3月まで	毎月2・3回土曜日 9時～10時30分	1000円 / 月
8	ポップコーン コーラス	3月まで	毎月2・3回土曜日 10時30分～12時30分	1500円 / 月
9	書道とお友達	3月まで	第1土曜日 9時30分～12時	5000円 / 年(8月休講)
10	朗読教室 綿ぼうし	3月まで	第2・4土曜日 13時30分～15時	4000円 / 年

## ◆ 五条小学校 生涯学習ルーム (小宮町 9-28)

	講座名	実施期間	開講日	会費等
11	パソコン教室	3月まで	第1・3木曜日 17時～18時30分	無料(パソコン持込)
12	書道	3月まで	第2・4水曜日 15時30分～17時	2000円 / 月
13	コーラス(それいゆ)	3月まで	毎週火曜日 16時～17時30分	2000円 / 月
14	絵画教室	3月まで	第1・3火曜日 16時～18時	2000円 / 月

## ◆ 生魂小学校 生涯学習ルーム (上汐 4-1-25)

令和 5 年度事業は終了。令和 6 年度事業は未定。

## ◆ 桃陽小学校 生涯学習ルーム (堂ヶ芝 1-2-23)

令和 5 年度事業は終了。令和 6 年度事業は未定。

## ◆ 味原小学校 生涯学習ルーム (味原町 8-19)

令和 5 年度事業は終了。令和 6 年度事業は未定。

## ◆ 真田山小学校 生涯学習ルーム (玉造本町 14-41)

令和 5 年度事業は終了。令和 6 年度事業は未定。

※都合により、日にちが変更になったり、お休みになることもあります。年齢やお住まい等によってご参加になれないことや参加費が必要な場合があります。

高齢者  
食事サービス

ふれあい喫茶

体操・運動  
(百歳体操)

ラジオ体操

その他サロン  
趣味活動

認知症カフェ

老セ  
ン  
ル

老人クラブ

区内の  
ボランティア活動

生涯学習

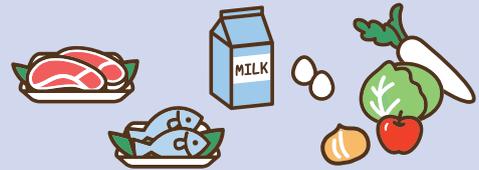
暮らしに  
役立つ情報

生活支援  
サービス

相談機関

# 暮らしに 役立つ情報 (スーパー・ 宅配食事サービス)

毎日の暮らしに欠かせない天王寺区のスーパーや、  
宅配食事サービスを集めました。皆さんの暮らしや  
体調に合わせてぜひご活用ください。



## ◆ スーパー

天王寺区スーパーを集めてみました。近くにスーパーがない人でも、宅配サービスを行っている所もあるので、ぜひご活用ください。

	名称	所在地	営業時間	電話番号	宅配サービス
1	ライフ 寺田町駅前店	国分町20-26	午前9時30分～午前0時	06-6773-8021	○
2	デイリーカナート イズミヤ 国分町店	国分町3-12	午前9時～午後10時	06-6773-1238	
3	ナチュラルライフ ステーション キャロット	上本町7-2-1	午前10時～午後8時	06-6771-2455	
4	ハーベス上本町店	上本町6-5-13	午前9時～午後10時	06-6773-8401	○
5	KOHYO 上本町店	上本町6-4-7	24時間営業	06-6772-0504	○
6	阪急オアシス 桃坂店	筆ヶ崎町5-53	午前9時30分～午後9時	06-6776-3575	
7	デイリーカナート イズミヤ 玉造店	玉造元町11-20	午前9時～午前0時	06-6191-1238	
8	KINSHO 玉造店	玉造元町1-23	午前9時～午後10時	06-6977-6511	
9	ライフ 清水谷店	清水谷町5-23	午前9時30分～午前0時	06-6768-1201	○
10	ライフ 四天王寺店	四天王寺1-5-38	午前9時30分～午後10時	06-6774-3471	○

※宅配サービス等の詳細については、各スーパーにお問い合わせください。

## ◆ 宅配食事サービス

ご自宅や指定の場所に、お弁当やお惣菜を配達していただけるサービスです。

	宅配食事サービス	連絡先	配達区域
1	宅配クック123 大阪中央店	浪速区塩草2-2-30 06-4392-8901	天王寺区全域
2	ニコニコキッチン中央・天王寺店	天王寺区真田山町2-2 06-4304-7740	天王寺区全域
3	配食のふれ愛 らいおん弁当店	平野区平野西5-4-6 06-6705-7151	天王寺区全域
4	ライフデリ大阪東成・中央店	東成区大今里西2-10-11 06-6973-8855	天王寺区全域
5	タイハイ・ファミリーセット 宅配健康食	0120-996-181	天王寺区全域
6	ワタミの宅食	天王寺区勝山2-19 0120-321-510	天王寺区全域
7	おたっしや食堂今里	生野区新今里5-11-13 06-6753-6699	一部区域のみ

※料金、お弁当の内容などは直接各事業者へお問い合わせください。

※都合により、内容が変更になったり、お休みになることもあります。

# 暮らしに 役立つ情報 (タクシー)



移動の助けになる情報を集めました。  
ぜひご活用ください。

※詳しい料金等は、各社にお問い合わせください。



## ◆ 民間タクシー

名称	連絡先	その他
1 近鉄タクシー株式会社	0570-06-9001 (ナビダイヤル)	初乗運賃： 1,300mまで 600円 260mまでごとに 100円
2 全大阪個人タクシー 協同組合	0120-76-8800 06-6772-6601 (配車・予約) 携帯・スマホからも OK	年中無休 24 時間

## ◆ 介護タクシー

名称	連絡先	その他
3 サミー・ライフサポート	06-6768-4649(代表) 090-6231-1533(携帯)	予約受付時間： 午前 8 時～午後 6 時 時間制運賃： 30 分までごとに 2,800 円
4 生き生き倶楽部	0800-100-8108 (フリーダイヤル)	予約制： サービスにより別途料金あり 受付：月～土曜日 午前 9 時～午後 5 時
5 夕陽ヶ丘ケアサービス	06-6771-7077 FAX 06-6771-7076	介護保険適用プランあり 受付時間： 午前 9 時～午後 5 時
6 はっぴいケアタクシー	06-6762-8278	随時受付 相談可

※都合により、内容が変更になったり、お休みになることもあります。

高齢者  
食事サービス

ふれあい喫茶

体操・運動  
(百歳体操)

ラジオ体操

その他サロン・  
趣味活動

認知症カフェ

老  
セ  
ン  
ル

老人  
クラ  
ブ

区内の  
ボラン  
ティア  
活動

生涯  
学習

暮らしに  
役立つ  
情報

生活  
支援  
サー  
ビス

相談  
機関

# 暮らしに 役立つ情報 (銭湯・訪問理美容)



## ◆ 銭湯・風呂割引 (高齢者・親子割引)

銭湯には、免疫力の向上・精神安定・体の機能向上・老廃物の排出・呼吸器の機能向上・疲労感の軽減など、いいこといっぱい!

名称	所在地	営業時間・定休日	問合せ
東上温泉	東上町 7-30 マンション香川	午後 2 時～ 11 時 定休日 金曜日	06-6771-6830

### 【高齢者割引入浴】

高齢者割引入浴の証を提示していただくと、毎月 1 日と 15 日は市内在住 70 歳以上の方は 330 円で入浴できます。

### 【親子ふれあいデー】 (東上温泉：毎週土曜日)

大人 (中学生以上)	中人 (小学生)	小人 (0 歳から幼稚園児)
520 円	200 円	100 円

保護者 1 人 (有料) につき  
子ども (小学生以下) 3 人まで無料です。

※都合により、内容が変更になったり、  
お休みになることもあります。

## ◆ 訪問理美容

名称	所在地	電話番号	営業時間・その他
1 日本介護システム 株式会社 訪問理美容「髪人」	関西本社 中央区本町 1-5-7 西村ビル 5F	0570-666-103 (サービス問い合わせ用)	月～土曜日 午前 9 時～午後 5 時 30 分 (定休日：日曜・祝日)
2 髪や大阪	福島区福島 1-1-12-203	0120-294-383	電話受付 月～金曜日 午前 9 時 30 分～午後 4 時 30 分
3 訪問理容サービス LEON	天王寺区逢阪 2-2-15 (事務所)	06-6774-0044	受付 午前 9 時～午後 6 時 (定休日：日曜・祝日)
4 訪問理容・美容 diva (ディーバ)	生野区鶴橋 4-3-2	06-6716-1188	受付 月～土曜日 午前 9 時～午後 6 時 訪問等で電話に出られない 場合があります。

※都合により、内容が変更になったり、お休みになることもあります。 利用料金等は各社にお問合せください。

# 暮らしに 役立つ情報 (図書館・ごみ収集)



高齢者  
食事サービス

ふれあい喫茶

体操・運動  
(百歳体操)

ラジオ体操

その他サロン・  
趣味活動

認知症カフェ

老セン  
サークル

老人クラブ

区内の  
ボランティア活動

生涯学習

暮らしに  
役立つ情報

生活支援  
サービス

相談機関

## ◆ 大阪市立天王寺図書館

所在地	上之宮町4-47
開館時間	火～金曜日：(第3木曜日は休館)午前10時～午後7時 土、日、祝休日、7月21日～8月31日の期間の月曜日：午前10時～午後5時
休館日	月曜日(祝休日は開館、7月21日～8月31日の月曜日は開館) 第3木曜日(国民の祝日と休日にあたる場合は開館) 蔵書点検期間、年末年始
問い合わせ	TEL 06-6771-2840 聞くこと、話すことが不自由な方はFAX 06-6771-3801へ

## ◆ 自動車文庫

巡回先・日時	天王寺スポーツセンター 玄関前(真田山町5-109) 第1水曜日 午前11時30分～午後12時20分
問い合わせ	TEL 06-6539-3305 (大阪市立図書館自動車文庫)

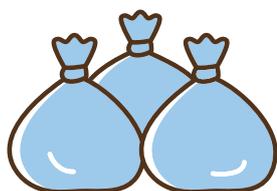
※開館時間・休館日が変更になった時は、図書館ホームページ等でお知らせしています。

### ◆ 「ふれあい収集」

問い合わせ先：中部環境事業センター  
(東住吉区杭全1-6-28)

電話番号：06-6714-6411

- 決まった曜日に収集します。
- 65歳以上の独居高齢者や高齢世帯、障がい者のいる世帯でごみの持ち出しが困難な方が対象です。
- ごみを個別収集し、出ていなければ登録先に通報するサービスも兼ねています。
- 料金は無料です。



### ◆ 「粗大ごみ収集」

問い合わせ先：粗大ごみ収集受付センター  
電話番号：0120-79-0053

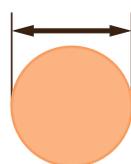
携帯電話からは… 06-6530-1530

インターネットからは…

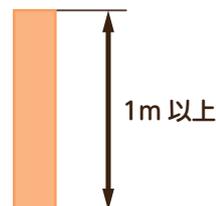
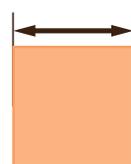
<https://s-kantan.com/kannkyo-osaka-u/>  
(スマートフォン・タブレット端末からも申し込みできます)

- 家庭の日常生活から出されるごみで、最大の辺または径が30cmを超えるもの、あるいは棒状で1mを超えるものが対象です。
- 料金は有料です。

30cm 以上



30cm 以上



※詳しくは問合せ先へご確認ください。

# <生活支援サービス> 介護保険除外 (自費)サービス他

家事のお手伝いや外出の付き添いなど、ちょっとしたお困りごとがある時に。

※詳しいサービス内容やご利用方法・料金などについては、各団体・事業所へお問い合わせください。

※令和6年2月現在

名称	利用料金・受付時間	所在地	問い合わせ
1 大阪市シルバー人材センター 南部支部	【利用料金】詳しくはお問い合わせください。 【受付時間】月～金 午前9時～午後5時30分	東高津町12-10 市立社会福祉センター 315号室	06-6765-6116
2 エルケア天王寺 ケアセンター	【利用料金】家事プラン 1,650円/30分～ ※プランによって異なります。 詳しくはお問い合わせください。 【受付時間】月～金 午前9時～午後6時	生玉前町3-25 タマダビル702号	06-6776-9205
3 チークケア 天王寺	【利用料金】3,240円/1時間～ ※プランによって異なります。 詳しくはお問い合わせください。 【受付時間】午前9時～午後6時	上汐3-1-25 モリビル6階	06-6779-5100
4 はっぴい	【利用料金】1,500～円/1人/30分～ 【受付時間】月～金 午前9時～午後5時	味原町13-25 ヴィルヌーブ 上町台東201	06-6762-8278
5 博愛家政婦(夫) 紹介所	【利用料金】6,400円/3時間～ 【受付時間】月～金 午前9時～午後5時	大道2-5-12 LEAF 天王寺801	06-6771-5538
6 ありい ケアサービス	【利用料金】4,400円/1時間～ 【受付時間】月～金 午前9時～午後6時	大道3-8-7 904号室	06-4967-8495
7 しらかば ケアセンター	【利用料金】2,800円/1時間～ 【受付時間】月～金 午前9時～午後6時 ※しらかばケアセンター利用者対象	夕陽丘町1-13 グリーンハイツ1階	06-6774-9393
8 かのん訪問介護	【利用料金】3,300円/1時間～ 【受付時間】月～金 午前9時～午後5時	大道1-4-52 レインボー四天王寺301	06-6777-1001
9 Peace Heart	【利用料金】家事 2,800円/1時間～ (要:電話での事前問合せ) 【受付時間】月～金 午前9時30分～午後6時 ※弊社で介護保険利用中のご利用者様のみ	清水谷町20-4-5F	06-6764-0543
10 ホームヘルプセンター 四天王寺たまつくり苑	【利用料金】家事 1,250円/30分～ (要:電話での事前問合せ) 【受付時間】月～金 午前9時～午後5時30分 ※弊社での介護サービス利用者対象	玉造元町1-29	06-6763-4115
11 ヘルパーステーション みずほともの会	【利用料金】通院等移動介助 3,300円/1時間～ (以後30分ごとに1,650円) 【受付時間】月～金 午前9時～午後5時	清水谷町7-9	06-6768-8588

※都合により、利用料金や受付時間に変更になることもあります。



# 相談先機関



高齢の方やご家族、または地域の方からの相談窓口として、専門職が対応します。困ったときは一人で悩まずに、介護のこと、暮らしのことなど、お気軽にご相談ください。電話または訪問にてお話を伺い、一緒に考え、適切なサービスや支援につなぎます。

たとえば、  
こんなお困りごとはありませんか？

- ・介護保険を申請したいが、やり方がわからない
- ・家族の介護が大変。どうしたらいいか困っている。
- ・近所に様子が気になる方がいるので、相談したい。



## ◆ 高齢者に関する相談窓口

名称	所在地	営業時間	問合せ
1 <b>高齢者の総合相談窓口</b> 天王寺区地域包括支援センター 【担当地域】天王寺区全域	六万休町5-26	月～金曜日 午前9時～午後7時 土曜日 午前9時～午後5時30分	06-6774-3386
2 <b>地域の高齢者の相談窓口</b> 高津ランチ (四天王寺たまつくり苑) 【担当地域】真田山・味原	玉造元町1-29	月～金曜日 午前9時～午後5時30分 ※年末年始はお休み	06-6763-4115
3 <b>地域の高齢者の相談窓口</b> 夕陽丘ランチ (四天王寺きたやま苑) 【担当地域】桃陽・桃丘・五条・生魂	北山町9-6	月～金曜日 午前9時～午後5時30分 ※年末年始はお休み	06-6773-1811

## ◆ 認知症に関すること

名称	所在地	営業時間	問合せ
4 <b>認知症初期集中支援チーム</b> 天王寺区ゆうあい オレンジチーム	六万休町5-26	月～土曜日 午前9時～午後5時30分	06-6774-3350

## ◆ 障がい者に関すること

名称	所在地	営業時間	問合せ
5 <b>天王寺区 障がい者基幹相談支援センター NPO法人ムーブメント</b>	大道3-1-26	月～金曜日 午前9時～午後6時	06-4302-5203

## ◆ 生活に困っていること

名称	所在地	営業時間	問合せ
6 <b>天王寺区 生活自立支援相談窓口 「サポート天王寺」</b>	真法院町20-33 天王寺区役所4階 44番窓口	月～金曜日 午前9時～午後5時30分	06-6774-9937

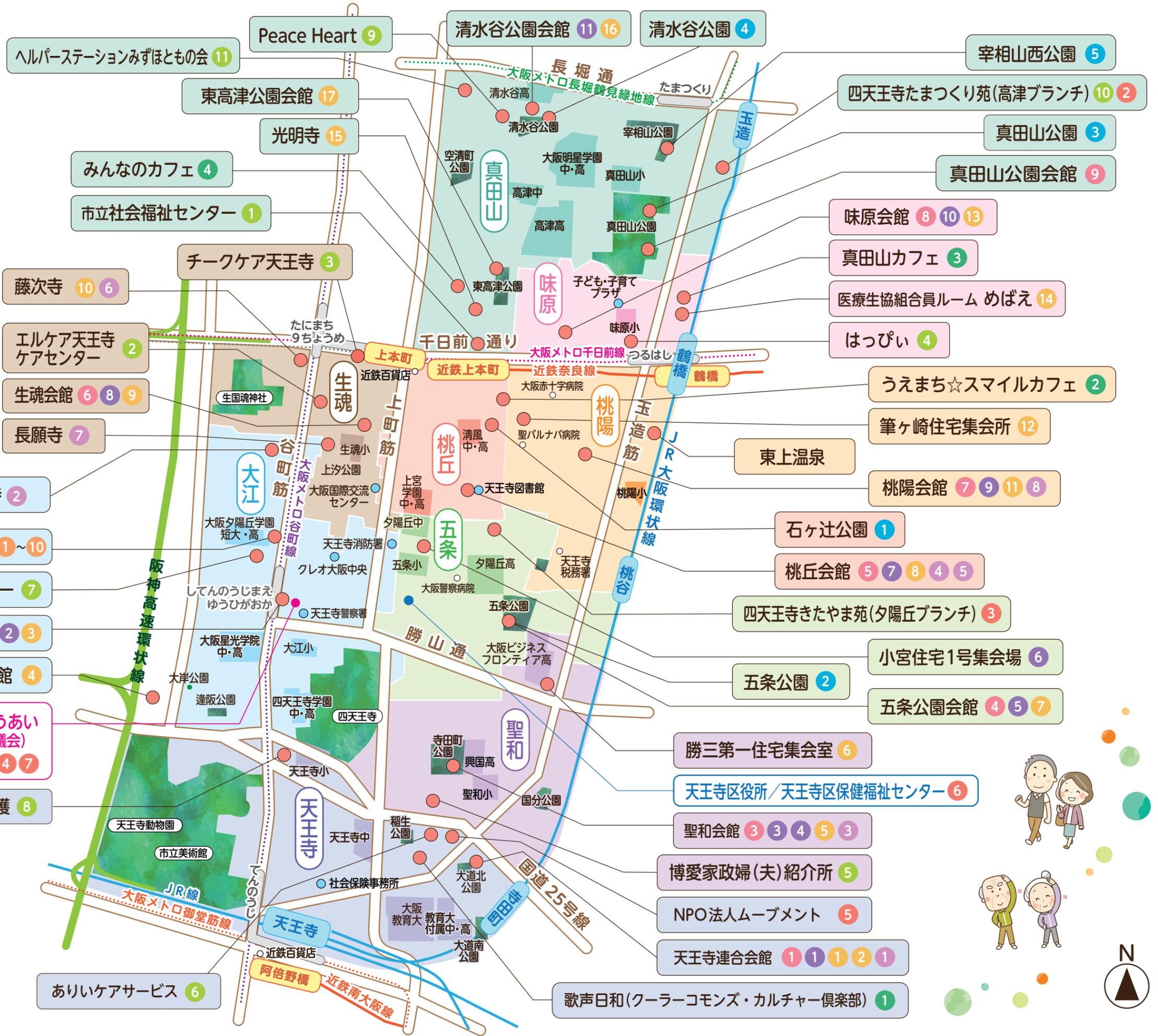
## ◆ 地域の見守りに関すること

名称	所在地	営業時間	問合せ
7 <b>天王寺区 見守り相談室</b>	六万休町5-26	月～金曜日 午前9時～午後7時 土曜日 午前9時～午後5時30分	06-6774-3385

# 地域の資源 マップ

活動番号	活動名称	参照ページ
1	高齢者食事サービス	P4
1	ふれあい喫茶	P5
1	体操・運動(百歳体操)	P6
1	ラジオ体操	P7
1	その他サロン・趣味活動	P8
1	認知症カフェ	P9
1	老人福祉センターサークル	P10
1	地域老人クラブ	P11
1	生活支援サービス	P18
1	相談機関	P19

※内容や開催日時などは各ページをご参照ください。



天王寺区老人福祉センター 18 1~25 1~10

しらかばケアセンター 7

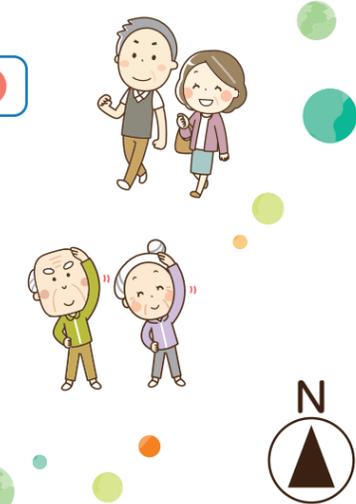
大江会館 2 2 3

逢下会館 4

天王寺区在宅サービスセンター ゆうあい  
(六万休町 5-26 / 天王寺区社会福祉協議会)  
(06-6774-3377) 1 4 7

かのん訪問介護 8

ありいケアサービス 6



# 住所一覧 地域区分 「私の地域はどこかな？」



## 生魂

生玉町、生玉前町1～3、4・5の一部、  
上汐3丁目、上汐4丁目、上汐5丁目の一部、  
上本町6丁目3・4・7・8、  
上本町7丁目2・3の一部、  
上本町8丁目2・3  
の一部、下寺町1丁目1・2

## 大江

生玉寺町、夕陽丘町、伶人町、  
六万体町、四天王寺1丁目  
四天王寺2丁目の一部、  
勝山1丁目の一部、上汐5丁目の一部、  
上汐6丁目、逢阪1丁目、  
下寺町1丁目の一部、  
下寺町2丁目、上本町8丁目、  
9丁目の一部、生玉前町の一部、

## 天王寺

大道1丁目、3丁目、4丁目、5丁目、  
北河堀町、南河堀町、堀越町、悲田院町、  
逢阪2丁目、茶臼山町

## 真田山

玉造元町、玉造本町、空堀町、清水谷町、  
空清町、上本町1丁目～5丁目、  
上本町6丁目2番、城南寺町、  
真田山町、東高津町の一部、餌差町の一部

## 味原

餌差町の一部、下味原町、舟橋町、小橋町、  
東高津町の一部、味原町、味原本町

## 桃陽

筆ヶ崎町、東上町、細工谷1丁目～2丁目、  
堂ヶ芝1丁目～2丁目

## 桃丘

上本町6丁目の一部、上本町7丁目の一部、  
上本町8丁目の一部、石ヶ辻町、上之宮町、  
北山町の一部

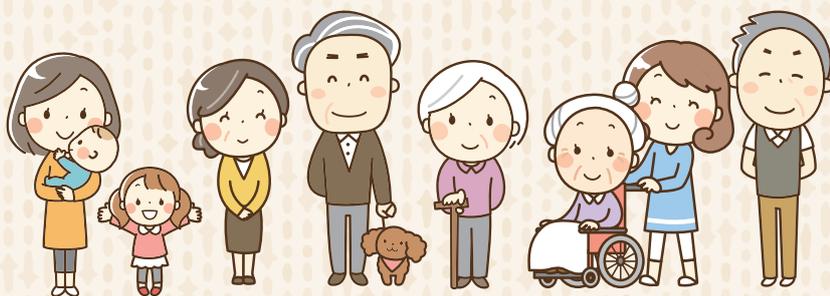
## 五条

小宮町、松ヶ鼻町、北山町の一部、真法院町、  
烏ヶ辻1丁目、烏ヶ辻2丁目の一部、  
四天王寺2丁目の一部、勝山1丁目の一部、  
上本町9丁目の一部

## 聖和

寺田町1丁目、寺田町2丁目、国分町、勝山2丁目、  
勝山3丁目、勝山4丁目、大道2丁目、  
烏ヶ辻2丁目の一部





## つながって、より豊かに暮らそう！

生活支援体制整備事業では、地域の高齢者のみなさんが地域の集いの場や活動に参加できる機会を増やすために地域とともに取り組んでいきます！

この冊子をご覧になられて気になる活動などありましたらお気軽にお問い合わせください！

地域の居場所づくりにご協力いただける方、ご興味のある方のお問い合わせもお待ちしております！

### この冊子に関する問い合わせ

社会福祉法人 **大阪市天王寺区社会福祉協議会**

〒543-0074

天王寺区六方体町 5-26

天王寺区サービスセンターゆうあい内

Tel. 06-6774-3377

Fax. 06-6774-3399



ホームページ



Facebook



### 開館時間

月～金曜日 / 午前 9 時～午後 7 時

土曜日 / 午前 9 時～午後 5 時 30 分